

BUDOSHIN Dojo – corsi 2024/25

41019 LIMIDI di SOLIERA (MO), via Carpi Ravarino, 604 – Tel. **333 416 8544** (M° Massimo Braglia)

Corsi del MATTINO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
TAI CHI & QI GONG 8,30-9,30		TAI CHI & QI GONG 8,30-9,30		
Ginnastica DOLCE 9,30-10,30		Ginnastica DOLCE 9,30-10,30		Ginnastica DOLCE 9,30-10,30
Ginn. POSTURALE 10,30-11,30		Ginn. POSTURALE 10,30-11,30		Ginn. POSTURALE 10,30-11,30

Corsi POMERIGGIO e SERA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
KARATE Gialle-Arancio junior 17,15-18,15	KARATE base + Gialle junior 17,30-18,30	KARATE Gialle-Arancio junior 17,15-18,15	KARATE base + Gialle junior 17,30-18,30	KARATE Arancio junior 17,15-18,15
KARATE Intermedi teen-adulti 18,15-19,30	KARATE base teen-adulti 17,30-18,30	KARATE Intermedi teen-adulti 18,15-19,30	KARATE base teen-adulti 17,30-18,30	KARATE Intermedi teen-adulti 18,15-19,30
TAI CHI & QI GONG base 19,45-20,45	TAI CHI & QI GONG Intermedi 19,45-20,45	KARATE Avanzati 19,00-20,15	TAI CHI & QI GONG base 19,45-20,45	TAI CHI & QI GONG Intermedi 19,45-20,45
	TAI CHI & QI GONG Intermedi 20,45-21,45	DIFESA PERSONALE 20,30-21,30		TAI CHI & QI GONG Intermedi 20,45-21,45